

精
华
本



菜根譚

学以致用的处世谋略

明

洪应明一著

唐汉一译注



菜根譚

世清亦事深机亦深故君子

与其练达不若朴鲁与其曲谨不若疏狂势

〔明〕洪应明著

利纷华不近者为洁近之而不染者尤洁智

〔唐〕李肇

机械巧不知者为高知之而不用者为尤高

君子之心似天青日白不可使人不知君子

之才如玉韞珠藏不可使人易知疾风怒雨

禽兽咸威寒日光风草木欣欣可见天地不

可一日无和氣人心不可一日无嘉神天地

萧然云云生机牙集牙集人后

而贞明万古不易故君子闲时要有吃紧的

心思忙处要有悠闲的趣味思里由来生害

故快意时须早回首败后或反成功故拂心

真便放手面前的田地要放得宽使人无

之叹身后的惠泽要流得久使人有不

在狭窄的路上行走要留一点余地

一之遇到美味可口的食物要留

分让别人吃这就是一个人立身处世

根本

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭精华本/唐汉译注. —北京: 中国社会科学出版社, 2002. 11

ISBN 7-5004-3578-9

I. 菜… II. 唐… III. ①个人—修养—中国—明代②菜根谭—注释③菜根谭—译文 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 079710 号

责任编辑 史慕鸿

责任校对 彩 丽

封面设计 武晓强

技术编辑 李 勤

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029453 传 真 010-64030272

网 址 <http://www.csspw.com.cn>

经 销 新华书店

印刷装订 中国电影出版社印刷厂

版 次 2002 年 11 月第 1 版 印 次 2002 年 11 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 7.5

字 数 160 千字 印 数 1-10000 册

定 价 18.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

序

——精妙而深邃的处世艺术

菜有味，根无味。菜味美，根味淡，所以世人食菜弃根。菜根甚至不如鸡肋，鸡肋食之无味，弃之可惜。

不过，人人都知道美味可口，只有极少人知道淡味可心。只有老子知道，“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人发狂，难得之货令人行妨”，他还知道“乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其味”；只有本书的作者洪应明知道，“酩肥辛甘非真味，真味只是淡”。

这是说，美味是饵，淡味是道。美味是要诱你上钩，淡味才会引你入道。可以说，为人处世之道，尽在《菜根谭》。

这本书是个筐，里面装着白菜根芥菜根，萝卜根苋菜根，根根味淡，但淡味无穷。有世味有仙味，有禅味有道味，有儒味有法味，越嚼越有味。

菜出土，根入土。根出世，菜入世。正如本书说的，“出世之道，即在涉世之中”。人犹菜也，即要有入世之茎叶，还要有出世之根基。植根于无，则万流可以归宗，没有根，菜不能青翠；不悟道，人也不能清醒。有人说，“人生就是进进出出”。出城入城，入套出套。出

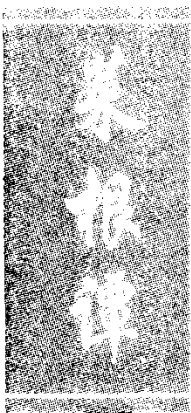
菜根譚

序

有入无，才能施展广大神通。菜，一半在土里，一半在土外，才有连天碧色；人，一半在有界；一半在无界，才会收放自如，功德圆满。

凡是觉得自己还没有根的，或自感根基不深者，不妨嚼嚼这筐菜根。一天嚼一枚，可以治心浮；一天嚼两枚，可以疗气躁。嚼着嚼着，忽然觉得自己摇摇晃晃，恍恍惚惚，似有清风徐来，但又不见树叶颤动，你就嚼出一点真味来了。

山珍海鲜，谁都能尝出美味；光风霁月，谁都知道那是美景。但你能像本书作者那样，坐在竹篱下，从狗吠鸡鸣里听出“云中世界”，从蝉吟鸦噪中感知“静里乾坤”吗？一片小树林能触动你的泪腺，一阵濛濛雨能淋湿你的内心吗？“清风明月不用一钱买”，世界上最美好的事物无时不刻不在你身边，能否感知它们，关键在看你会不会嚼菜根。能从一枚菜根中嚼出人间美味，则你必能从一个土疙瘩里看出沧桑兴替。



目录

为人处世篇

抱朴守拙	涉世之道	3
污泥不染	知巧不用	4
心事宜明	才华须韫	5
弄权一时	凄凉万古	6
闲时吃紧	忙里悠闲	7
快意回首	拂心莫停	8
义侠交友	素心作人	9
退即是进	与就是得	10
骄矜无功	忏悔灭罪	11
让名远害	归咎养德	12
责毋太严	教毋过高	13
忧勤勿过	待人勿枯	14
立身要高	处世须让	15
方圆处世	宽严待人	16
施而无求	求之无功	17
谦虚受益	满盈招损	18
多喜养福	去杀远祸	19
谨言慎行	君子之道	20
杀气寒薄	和气福厚	21
多种功德	勿贪权位	22
操履不变	锋芒勿露	23
彻见心性	天下平稳	24

菜根譚

目
录

菜根譚

处世谋略

直躬人忌	无恶人毁	25
藏巧于拙	寓清于浊	26
毋攻短处	化诲顽固	27
阴者勿交	傲者少言	28
亲善防谗	除恶守密	29
不夸妍洁	谁能丑辱	30
阴恶祸深	阳善功小	31
警世救人	功德无量	32
趋炎附势	人情之常	33
冷眼观物	轻动刚肠	34
春风育物	朔雪杀生	35
君子立德	小人图利	36
律己宜严	待人宜宽	37
慈悲之心	生生之机	38
诚和气节	陶冶暴恶	39
金须百炼	矢不轻发	40
好利害显	好名害隐	41
忘恩报怨	刻薄之尤	42
虚圆立业	僨事失机	43
处世要道	不即不离	44
过俭则吝	过让则卑	45
喜忧安危	勿介于心	46
量宽福厚	器小禄薄	47
急处站稳	险地回首	48
节义济和	功名以德	49
事上敬谨	待下宽仁	50
勿逞己长	勿恃所有	51
忧喜取舍	形气用事	52
德在人先	利居人后	53
非分收获	陷溺根源	54

满腔和气	随地春风	55
富多施舍	智不炫耀	56
正气天地	清名乾坤	57
名誉富贵	来自道德	58
正气路广	欲情道狭	59
临崖勒马	起死回生	60
天机最神	智巧何为	61
毋偏人言	不持己长	62
人心惟危	道心惟微	63
诸恶莫作	众善奉行	64
过满则溢	过刚则折	65
责人宜宽	责己宜苛	66
不忧患难	不畏权豪	67
人我一视	动静两忘	68
就身了身	以物付物	69
清苦潇洒	勿偏一方	70
为官公廉	居家恕俭	71
幼不陶铸	长不成器	72

修身养性篇

良药苦口	忠言逆耳	75
脱俗成名	超凡入圣	76
静中观心	真妄毕见	77
事悟痴除	性定动端	78
原其初心	观其末路	79
放得心下	入圣超凡	80
超越天地	不求名利	81
苦中有乐	乐中有苦	82



中和为福	偏激为灾	83
保己成业	防未来非	84
不著色相	不留声影	85
穷当益工	勿失风雅	86
人生无长	不可虚度	87
震聋启聩	保持清醒	88
辨别是非	认识大体	89
以德御才	德才兼备	90
回归自然	述古畅怀	91
信人已诚	疑人已诈	92
自薄而厚	先严后宽	93
人情冷暖	原非奉我	94
修养自身	大业之始	95
老当益壮	大器晚成	96
藏才隐智	任重致远	97
冷静观人	理智处世	98
性躁无功	平和徼福	99
刻失人和	滥招恶友	100
居官有度	居乡易交	101
逆境比下	怠荒思上	102
言而有信	恒心如一	103
下愚可教	中才难与	104
守口须密	防意要严	105
得休便休	了时无了	106
知足则仙	善用则生	107
安乐寻常	事无绝对	108
见微知著	守正待时	109
凡事随缘	渐渐入无	110
以我转物	逍遥自在	111
卓智之人	洞烛机先	112

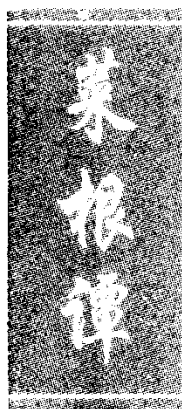
顺逆一视	欣戚两忘	113
月盈则亏	履满者戒	114
把握本质	卷舒自在	115
身在局中	心在局外	116
澹泊明志	肥甘丧节	117
降伏客气	消杀妄心	118
念头勿浓	勿陷枯寂	119
君子无祸	勿罪冥冥	120
勿羨贵显	勿虑饥饿	121
品质修养	切忌偏颇	122
顺不足喜	逆不足忧	123
德怨两忘	恩仇俱泯	124
放下屠刀	立地成佛	125
大量能容	不动声色	126
困苦穷乏	锻炼身心	127
量弘识高	功德日进	128
修身种德	事业之基	129
为奇不异	求清不激	130
疾病易医	魔障难除	131
烦恼由我	嗜好自心	132
以失意思	制得意念	133
世态变化	万事达观	134
在世出世	真空不空	135
彻见自性	不必谈禅	136
修行绝尘	悟道涉俗	137
风迹月影	过而不留	138
世间皆乐	苦自心生	139
修德忘名	读书深心	140
恶人读书	适以济恶	141
学以致用	立业种德	142

心虚明理	心实却欲	143
书读至乐	物观化境	144
浓天淡久	大器晚成	145
心植善根	根固叶荣	146

返璞归真篇

厚德积福	逸心补劳	149
无为无作	优游清逸	150
言者无行	谈者不真	151
春为幻境	秋见真吾	152
世间广狭	皆由自造	153
乐贵真趣	景不在远	154
会个中趣	破眼前机	155
万象皆幻	达人须达	156
短暂人生	何争名利	157
冷观世事	忙中偷闲	158
浮云富贵	醉酒耽诗	159
广狭长短	由于心念	160
闲云为友	风月为家	161
隐无荣辱	道无炎凉	162
除去恼热	身心安乐	163
超越喧嚣	悠然自适	164
浓处味短	淡中趣长	165
动静合宜	出入无碍	166
心有系恋	便无仙乡	167
卧云弄月	绝俗超尘	168
身放闲处	心在静中	169
不希荣达	不畏权势	170

圣境之下	调心养神	171
繁华之春	不若秋实	172
来去自如	融通自在	173
欲心邪念	虚心正念	174
乾坤自在	物我两忘	175
生死成败	一任自然	176
人生无常	盛衰何恃	177
宠辱不惊	去留无意	178
苦海茫茫	回头是岸	179
冷眼视事	如汤消雪	180
心月开朗	水月无碍	181
森罗万象	梦幻泡影	182
毁誉褒贬	一任世情	183
真得天然	造作减味	184
心境恬淡	绝虑忘忧	185
布茅蔬淡	颐养天和	186
断绝思虑	一真自得	187
任其自然	万事安乐	188
思及生死	万念灰冷	189
自然真趣	闲静可得	190
人我合一	云留鸟伴	191
雨后观山	静夜听钟	192
观物有得	勿徒留连	193
陷于不义	生不若死	194
茫茫世间	矛盾之窟	195
动静合宜	道之真体	196
志在林泉	胸怀廊庙	197
动中静真	苦中乐真	198
文无奇巧	人宜本然	199
有识有力	私魔无踪	200



天地缩图	人之父母	201
云去月现	尘拂镜明	202
学贵有恒	道在悟真	203
心虚意净	明心见性	204
浑然和气	居身珍宝	205
和气祥瑞	寸心洁白	206
心体莹然	不失本真	207
静现本体	水清影明	208
极端空寂	过犹不及	209
出世涉世	了心尽心	210
云中世界	静里乾坤	211
流水落花	身心常静	212
处世忘世	超物乐天	213
求心内佛	却心外法	214
自然人心	融和一体	215
山居清洒	入都俗气	216
处处真境	物物真机	217
体任自然	不染世法	218
天地万物	皆是实相	219
不以神用	何以得趣	220
诗家真趣	禅教玄机	221
野趣丰处	诗兴自涌	222
种田除艾	子弟谨交	223
春风解冻	和气消冰	224
附录.....		225

菜根譚

为人处世篇

